

PENELITIAN
KOMPARASI NYERI HAID PADA WANITA *CLUB GYM* DAN
MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PONOROGO



Oleh:
RATNA PURWANINGTYAS
NIM :10621103

PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN
FAKULATAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2013

**KOMPARASI NYERI HAID PADA WANITA *CLUB GYM* DAN
MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PONOROGO**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Kepada Program Studi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Untuk Memperoleh
Gelar Ahli Madya Kebidanan



Oleh:

RATNA PURWANINGTYAS

NIM :10621103

**PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN
FAKULATAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2013

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah oleh : RATNA PURWANINGTYAS

Judul : KOMPARASI NYERI HAID PADA WANITA
CLUB GYM DAN MAHASISWA UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PONOROGO

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan dewan penguji Karya Tulis Ilmiah pada:
27 Juli 2013.

Oleh :

Pembimbing I



Ns. Sugeng Mashudi, M.Kes

NIDN. 073103-8002

Pembimbing II



Ririn Ratnasari, S.ST

NIDN. 070507-8502

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Siti Munawaroh, S.kep, Ns, M.Kep

NIDN.071710-7001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : RATNA PURWANINGTYAS

NIRM : 10621103

Institusi : PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PONOROGO.

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang berjudul : “KOMPARASI NYERI HAID PADA WANITA *CLUB GYM* DAN MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO” adalah bukan Karya Tulis Ilmiah orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar kami bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, Juni 2013

Yang menyatakan

RATNA PURWANINGTYAS

NIM : 10621103

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

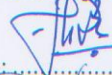
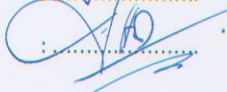
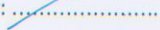
Telah diuji dan disetujui oleh Tim penguji pada Ujian Sidang Karya Tulis Ilmiah
Di Program Diploma III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Ponorogo

Tanggal:
31 Juli 2013

Dewan Penguji:

Ketua : Sriningsih, S.ST., M.Kes.
Anggota : 1. Suharti, S.ST., M.Kes.
: 2. Ririn Ratnasari, SST.

Tanda tangan


:

:

:

DEKAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2013



Siti Munawaroh, S.Kep. Ners., M.Kep.

NIDN.071710-7001

MOTO

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan maka apabila telah selesai (dari suatu urusan) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain dan hanya kepada Tuhanlah hendaknya kamu berharap
(Qs. Alam Nasyrah: 7,9)

Jangan lihat masa lampau dengan penyesalan, jangan pula lihat masa depan dengan ketakutan; tapi lihatlah sekitar anda dengan penuh kesadaran.
(**James Thurber**)

Agar dapat membahagiakan seseorang, isilah tanganmu dengan kerja, hatinya dengan kasih sayang, pikirannya dengan tujuan, ingatannya dengan ilmu yang bermanfaat, masa depannya dengan harapan. (**Frederick E. Crane**)

Jangan menunggu kesuksesan itu datang pada mu tapi kejarlah kesuksesan dengan ilmu mu. (**Ratna Purwaningtyas**)

“Don’t think to be the best but tink to do the best”

PERSEMBAHAN



Segala puji dan syukur kupersembahkan bagi sang penggenggam langit dan bumi, dengan rahman rahim yang menghampar melebihi luasnya angkasa raya. Dzat yang menganugerahkan kedamaian bagi jiwa yang senantiasa merindu akan kemaha besaran-Nya.

Lantunan sholawat beriring salam penggugah hati dan jiwa, menjadi persembahan penuh kerinduan pada sang revolusioner Islam, pembangun peradaban manusia yang beradab Habibana wanabiyana Muhammad SAW...

Pada akhirnya tugas akhir KTI ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu (insyaAlloh), bila meminjam pepatah lama “Tak ada gading yang tak retak” maka sangatlah pantas bila pepatah itu disandingkan dengan karya ini.

Karya ini merupakan wujud dari kegigihan dalam ikhtiar untuk sebuah makna kesempurnaan dengan tanpa berharap melampaui kemaha sempurna sang maha sempurna.

Dengan hanya mengharap ridho-Mu semata, ku persembahkan karya kecil ini untuk yang tercinta

Kedua Orang Tua Ku

ibu.....kau besarkan aku dalam dekapan hangatmuCintamu hiasi jiwaku dan restumu temani kehidupanku

Bapak.....Kau begitu kuat dan tegar dalam hadapi hidup ini
Kau jadikan setiap tetes keringatmu sebagai semangat meraih cita-cita

Hari-harimu penuh tantangan dan pengorbanan
Tak kau hiraukan terik matahari membakar kulitmu
Tak kau pedulikan hujan deras mengguyur tubuhmu
dirimu adalah pelita dalam hidupku

teringat ketika aku masih dalam dekapan lembut, ibu selalu menyisir rambut ku dengan penuh belaian dan kasih sayang, bapak ku yang selalu membawakan ku kejutan ketika pulang. Kini....sambutlah aku anakmu di depan pintu tempat dimana dulu anakmu mencium tanganmu dan terimalah keberhasilan berwujud gelar persembahanku sebagai bukti cinta dan tanda baktiku. terimakasih bapak ibu ku **Aku takkan pernah lupa semua pengorbanan dan jerih payah yg engkau berikan untukku agar dapat menggapai cita-cita dan semangat serta do'a yang kau lantunkan untukku sehingga kudapat raih kesuksesan ini**

Adik Ku Tersayang (DIPTA DWI PRASETYO)

menjadi kakakmu kurang lebih 13 tahun membawa ku kembali dalam ruang dan waktu, belum ada sesuatu yang bisa aku berikan sampai saat ini,. Jika bisa diibaratkan kami seperti tikus dan kucing, jika bersama selalu bertengkar dan jika salah satu dari kami pergi selalu mencari. Penyemangat hidupku dengan tingkah polahmu, Aku doakan adikku tersayang semoga tetap ganteng dan mampu menjadi apa yang dikehendaki

Pembimbing, Penguji, dan Dosen-Dosen

Terima kasih kepada Bpk. Sugeng Mashudi, Ibu Ririn Ratnasari berkat bimbingannya selama ini, Bpk. Sulisyo Andarmoyo, Ibu Suharti, Ibu Sriningsih sebagai penguji yang memberikan banyak masukan tanpa mereka KTI ini tidak akan jadi. Dosen-dosen kebidanan B.Inna, B.Visi, B.Rona, B.Eky, B. Faridah trimakasih nasehatnya mampu mengantarkan kami

Menuju titik kemenangan hari ini. semoga Allah SWT selalu melindungi dan meninggikan derajatnya di dunia dan di akhirat, terima kasih atas bimbingan dan arahan selama ini. Semoga ilmu yang telah diajarkan menuntunku menjadi manusia yang berharga di dunia dan bernilai di akhirat. semoga kelak ku bisa menjadi seperti beliau-beliau ini. aminn....

Teman-Teman dan Sahabat-Sahabat

teman-teman seperjuangan Prodi DIII kebidanan angkatan 2010. berjuang selama 3 tahun bersama menyelesaikan tugas ini hanya demi segenggam mimpi, terimakasih telah menjadi teman dan sahabatku. perjuangan kita tidak berhenti disini ini merupakan langkah awal kita, dengan diiringi ridho Allah SWT dan ridho orang tua mari kita pahat mimpi-mimpi yang telah kita ukir.

ABSTRAK

KOMPARASI NYERI HAID PADA WANITA *CLUB GYM* DAN MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

Oleh : RATNA PURWANINGTYAS, 2013

Nyeri haid (Dismenore) adalah suatu keadaan yang menyakitkan dan hanya diungkapkan secara subyektif yang terjadi sebelum haid atau ketika haid, yang dirasakan pada perut bagian bawah, yang dialami oleh mahasiswa yang tidak melakukan olahraga dan wanita yang berada di *club gym* yang melakukan olahraga. Peneliti Membandingkan nyeri haid pada wanita *Club Gym* dan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain komparasi dengan pendekatan *cross sectional*, sedangkan analisa data menggunakan *cross tab*. Populasi dalam penelitian ini adalah sejumlah 50 orang *club gym* dan Mahasiswi Kebidanan Tingkat II Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Sebanyak 37 Orang, sampel diambil sebagian dari populasi menggunakan *accidental sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah Nyeri Haid.

Hasil penelitian terhadap 36 responden yang terdiri dari 16 wanita *club gym* dan 20 mahasiswa, didapatkan hasil skala nyeri ringan pada wanita *club gym* sebesar (56,25%) atau 9 responden, dan pada mahasiswa sebanyak (45%) atau 9 responden dan mengalami nyeri sedang. Kesimpulan adanya perbedaan skala nyeri haid pada wanita *club gym* dan mahasiswa.

Hasil penelitian ini direkomendasikan untuk penelitian selanjutnya untuk menemukan pengaruh olahraga fitness terhadap penurunan skala nyeri.

Kata kunci : Nyeri haid, *Club gym*, Mahasiswa.

ABSTRACT

COMPARISON OF WOMEN IN MENSTRUAL PAIN CLUB GYM AND STUDENTS MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF PONOROGO

By: RATNA PURWANINGTYAS, 2013

Painful menstruation (Dysmenorrhea) is a painful circumstances and only subjectively disclosed that occurs before menstruation or when menstruation, which is felt in the lower abdomen, which is perceived by students who do not do sports and women who are in the club gym doing exercise. Comparing researchers menstrual pain in women Club Gym and students Muhammadiyah University of Ponorogo.

This type of research is a quantitative research design with comparison with cross sectional approach, while the analysis of the using cross tabs. The population in this study was 50 person club gym and Midwifery Level II student of the Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Ponorogo a total of 37 people, the majority of the population samples were taken using accidental sampling. Variable in this study is Dysmenorrhea.

The results of the 36 respondents consisting of 16 women and 20 student gym club, showed mild pain scale at the gym club for women (56.25%) or the 9 respondents, and the students as many (45%) or 9 respondents pain being. Conclusion the average difference between menstrual pain scale at the gym club women and students.

This results recommended for further research to find the effect of the decline in fitness sport of scale of menstrual pain.

Keywords: Menstrual pain, Club gym, Students.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Komparasi Nyeri Haid Pada Wanita *Club Gym* Dan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo”. Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat mendapat gelar Ahli Madya Kebidanan Program Studi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini banyak memperoleh bimbingan, asuhan serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs.H.Sulton, M.Si. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dan ijin sehingga memperlancar penyusunan karya tulis ilmiah ini.
2. Siti Munawaroh, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dan ijin sehingga memperlancar penyusunan karya tulis ilmiah ini.
3. Ns. Sugeng Mashudi, M.Kes selaku pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
4. Ririn Ratnasari, SST selaku pembimbing II yang dengan kesabaran dan ketelitiannya dalam membimbing, sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Para responden yang telah bersedia menjadi objek dalam penelitian ini.
6. Ayah dan Ibu yang telah memberikan dukungan dan doa sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Teman-teman tingkat III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo angkatan 2010/2011 atas kerja sama dan motivasinya.

8. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu atas bantuan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan atas budi baik serta ketulusan yang telah mereka berikan selama ini kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan sehingga diharapkan adanya kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Akhirnya penulis berharap semoga karya tulis ilmiah ini dapat diterima dan dapat bermanfaat untuk orang banyak.

Ponorogo, Juni 2013

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--------------------------------------|------|
| Halaman Sampul..... | i |
| Halaman Persetujuan Pembimbing..... | ii |
| Pernyataan Keaslian Tulisan..... | iii |
| Halaman Penetapan Dewan Penguji..... | iv |
| Moto..... | v |
| Persembahan..... | vi |
| Abstrak..... | viii |
| Abstract..... | ix |
| Kata Pengantar..... | xi |
| Daftar Isi..... | xii |
| Daftar Tabel..... | xiv |
| Daftar Gambar..... | xv |
| Daftar Lampiran..... | xvi |
| BAB 1 PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 5 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 5 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 5 |
| BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Konsep Teori..... | 7 |
| 1. Nyeri..... | 7 |
| 2. Haid atau menstruasi..... | 20 |
| 3. Nyeri Haid..... | 26 |
| 4. Olahraga..... | 34 |
| 5. Olahraga Dan Nyeri Haid..... | 42 |
| B. Penelitian Terkait..... | 45 |
| C. Kerangka Konsep..... | 48 |
| D. Hipotesis..... | 49 |

BAB 3 METODE PENELITIAN

| | |
|-------------------------------------|----|
| A. Desain penelitian..... | 50 |
| B. Kerangka Kerja..... | 51 |
| C. Variabel Penelitian..... | 52 |
| D. Definisi Operasional..... | 52 |
| E. Populasi dan Sampel..... | 53 |
| F. Sampling | 55 |
| G. Pengumpulan Data..... | 55 |
| 1. Proses Pengumpulan Data..... | 55 |
| 2. Instrumen Pengumpulan Data..... | 57 |
| H. Waktu dan Tempat Penelitian..... | 57 |
| I. Analisa Data..... | 58 |
| J. Etika Penelitian..... | 60 |

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|---|----|
| A. Gambaran Lokasi Penelitian..... | 63 |
| B. Keterbatasan Penelitian..... | 64 |
| C. Hasil Penelitian..... | |
| 1. Data Umum..... | 65 |
| 2. Data Khusus..... | 68 |
| D. Pembahasan..... | |
| 1. Mengidentifikasi Nyeri Haid Pada Wanita Club Gym..... | 69 |
| 2. Mengidentifikasi Nyeri Haid Pada Mahasiswa..... | 73 |
| 3. Menganalisis Nyeri Haid Pada Wanita Club Gym Dan Mahasiswa..... | 76 |

BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN

| | |
|------------------|----|
| A. Simpulan..... | 79 |
| B. Saran | 80 |

| | |
|---------------------|----|
| DAFTAR PUSTAKA..... | 82 |
|---------------------|----|

| | |
|---------------|----|
| LAMPIRAN..... | 84 |
|---------------|----|

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3.1. Definisi Operasional..... | 53 |
| Table 3.2. Tabel Penolong Tabulasi..... | 59 |
| Tabel 3.3. Tabel Hasil Tabulasi | 60 |
| Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia..... | 65 |
| Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan..... | 65 |
| Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Pernikahan..... | 66 |
| Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Dukungan..... | 66 |
| Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengalaman Masa Lalu..... | 67 |
| Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tindakan..... | 67 |
| Tabel 4.7. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Mengikuti Program..... | 68 |
| Tabel 4.8. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri..... | 68 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|----------------------------------|----|
| Gambar 2.1. Kerangka Konsep..... | 48 |
| Gambar 3.1. Kerangka Kerja..... | 51 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden..... | 84 |
| Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden..... | 85 |
| Lampiran 3 Instrumen Penelitian..... | 86 |
| Lampiran 4 Data-Data Hasil Penelitian..... | 88 |
| Lampiran 5 Tabulasi silang..... | 90 |
| Lampiran 6 Uraian Jadwal Penelitian..... | 93 |
| Lampiran 7 Pembiayaan..... | 94 |
| Lampiran 8 Kegiatan Bimbingan..... | 95 |
| Lampiran 9 Surat Izin Pengambilan Data Awal..... | 100 |
| Lampiran 10 Surat Balasan Bankesbangpolimnas..... | 101 |
| Lampiran 11 Surat Balasan Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan..... | 102 |
| Lampiran 12 Surat Balasan Ketua <i>Club Gym</i> "Tirto Joyo Gym"..... | 103 |

Lampiran1

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth. Calon responden Penelitian

Di

Tempat

Dengan hormat

Saya Mahasiswa Prodi D3 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, bermaksud melaksanakan penelitian dengan judul “ Komparasi Nyeri Haid pada Wanita *Club Gym* dan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo”.

Saya mengharap partisipasi anda dalam penelitian yang saya lakukan, saya menjamin kerahasiaan dan identitas anda. Informasi yang anda berikan hanya semata-mata digunakan untuk pengembangan ilmu kebidanan dan tidak di gunakan untuk maksud lain.

Apabila anda bersedia menjadi responden, saya mohon anda mengisi dan menandatangani lembar persetujuan menjadi responden.

Atas perhatian dan kesediaan anda saya ucapkan terima kasih.

Ponorogo, Desember 2012

Peneliti

RATNA PURWANINGTYAS

10621103

Lampiran 2

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam pengambilan data atau sebagai responden pada penelitian yang anda lakukan oleh mahasiswa Prodi D3 kebidanan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Judul Penelitian : Komparasi Nyeri Haid pada Wanita *Club Gym* dan
Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Peneliti : RATNA PURWANINGTYAS

NIM : 10621103

Ponorogo, Juni 2013

Peneliti

Responden

(RATNA PURWANINGTYAS)

()

NIM. 10621103

Lampiran 3

INSTRUMEN PENELITIAN

**JUDUL : KOMPARASI NYERI HAID PADA WANITA *CLUB GYM* DAN
MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

A. DATA DEMOGRAFI

Petunjuk : Jawablah pertanyaan dibawah ini sesuai dengan jawaban anda!

Nama :

Umur :

Pekerjaan :

Alamat :

Status :

☐ Menikah ☐ Belum Pernah Menikah ☐ Pernah Menikah

Dukungan Sosial dan Keluarga

☐ Ada ☐ Tidak

Pengalaman masa lalu pernah mengalami nyeri haid

☐ Ada ☐ Tidak

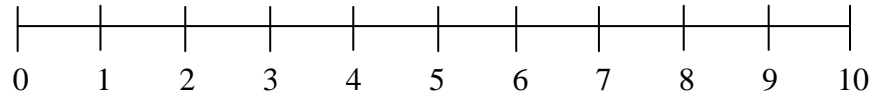
Tindakan Anda Saat Mengalami nyeri Haid

☐ Dibiarkan ☐ Minum Obat ☐ Lainnya, sebutkan....

Mengikuti program olahraga di club gym/ fitnes

☐ Iya ☐ Tidak

B. DATA KHUSUS



0 : Tidak ada nyeri

7-9 : Nyeri berat

1-3 : Nyeri ringan

10 : Nyeri sangat berat

4-6 : Nyeri sedang

1. Berapakan skala nyeri yang anda rasakan?

Lampiran 4

TABEL HASIL DATA NYERI HAID PADA WANITA *CLUB GYM* DAN MAHASISWA

| Nama | Usia | Pekerjaan | Status | Dukungan | Pengalaman | Fitnes | Penanganan | Skala Nyeri | Jenis |
|------|------|-----------|---------------|----------|------------|--------|--------------------|-------------|-------|
| M | 22 | Swasta | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Dibiarkan | 1 | 1 |
| D | 21 | Swasta | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Dibiarkan | 1 | 1 |
| D | 22 | Swasta | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Dibiarkan | 2 | 1 |
| S | 23 | Swasta | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Dibiarkan | 2 | 1 |
| D | 19 | Mahasiswa | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Dibiarkan | 4 | 1 |
| I | 18 | Mahasiswa | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Minum Jamu | 7 | 1 |
| I | 22 | Irt | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Dibiarkan | 2 | 1 |
| S | 22 | Mahasiswa | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Dibiarkan | 3 | 1 |
| C | 17 | Pelajar | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Dibuat Tidur | 5 | 1 |
| A | 25 | Swasta | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Dibiarkan | 1 | 1 |
| H | 26 | Swasta | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Dibiarkan | 2 | 1 |
| R | 28 | Swasta | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Dibiarkan | 0 | 1 |
| N | 25 | Swasta | Belum Menikah | Ada | Tidak Ada | Iya | Dibiarkan | 0 | 1 |
| V | 20 | Swasta | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Dibuat Jalan-Jalan | 4 | 1 |
| M | 24 | Swasta | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Dibiarkan | 1 | 1 |
| D | 30 | Swasta | Belum Menikah | Ada | Tidak Ada | Iya | Dibiarkan | 0 | 1 |
| H | 20 | Mahasiswa | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Minum Obat | 9 | 2 |
| S | 20 | Mahasiswa | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Dibiarkan | 0 | 2 |
| M | 20 | Mahasiswa | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Dibiarkan | 5 | 2 |
| D | 24 | Mahasiswa | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Dibiarkan | 6 | 2 |

| | | | | | | | | | |
|---|----|-----------|---------------|-----|-----|-----|------------|---|---|
| R | 23 | Mahasiswa | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Istirahat | 8 | 2 |
| I | 19 | Mahasiswa | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Dibiarkan | 6 | 2 |
| N | 21 | Mahasiswa | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Dibiarkan | 8 | 2 |
| L | 20 | Mahasiswa | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Dibiarkan | 5 | 2 |
| W | 21 | Mahasiswa | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Dibiarkan | 1 | 2 |
| L | 21 | Mahasiswa | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Dibiarkan | 1 | 2 |
| A | 20 | Mahasiswa | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Dibiarkan | 6 | 2 |
| E | 20 | Mahasiswa | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Dibiarkan | 3 | 2 |
| L | 19 | Mahasiswa | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Dibiarkan | 6 | 2 |
| A | 20 | Mahasiswa | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Dibiarkan | 3 | 2 |
| I | 22 | Mahasiswa | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Dibiarkan | 3 | 2 |
| A | 20 | Mahasiswa | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Dibiarkan | 4 | 2 |
| N | 20 | Mahasiswa | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Dibiarkan | 7 | 2 |
| T | 20 | Mahasiswa | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Dibiarkan | 4 | 2 |
| D | 20 | Mahasiswa | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Minum Obat | 9 | 2 |
| E | 20 | Mahasiswa | Belum Menikah | Ada | Ada | Iya | Dibiarkan | 5 | 2 |

* Jenis : 1. Club Gym
2. Mahasiswa

Lampiran 5

TABULASI SILANG

a. USIA

| Skala Nyeri Usia | Skala Nyeri | <i>Club gym</i> | | Mahasiswa | |
|------------------------|--------------|-----------------|------------|-----------|------------|
| | | Frekuensi | prosentase | Frekuensi | Prosentase |
| < 20 | Tidak nyeri | - | - | - | - |
| | Nyeri ringan | - | - | 2 | 10 |
| | Nyeri sedang | 2 | 12,5 | - | - |
| | Nyeri berat | 1 | 6,25 | - | - |
| 20-23 | Tidak nyeri | - | - | 1 | 5 |
| | Nyeri ringan | 6 | 37,5 | 6 | 30 |
| | Nyeri sedang | 1 | 6,25 | 5 | 25 |
| | Nyeri berat | - | - | 5 | 25 |
| >23 | Tidak nyeri | 3 | 18,75 | - | - |
| | Nyeri ringan | 3 | 18,75 | - | - |
| | Nyeri sedang | - | - | - | - |
| | Nyeri berat | - | - | 1 | 5 |
| JUMLAH | | 16 | 100 | 20 | 100 |

b. PEKERJAAN

| Skala Nyeri Pekerjaan | Skala Nyeri | <i>Club gym</i> | | Mahasiswa | |
|-----------------------------|--------------|-----------------|------------|-----------|------------|
| | | Frekuensi | prosentase | Frekuensi | Prosentase |
| Swasta | Tidak nyeri | 3 | 18,75 | - | - |
| | Nyeri ringan | 7 | 43,75 | - | - |
| | Nyeri sedang | 1 | 6,25 | - | - |
| IRT | Nyeri ringan | 1 | 6,25 | - | - |
| Pelajar/ Mahasiswa | Tidak nyeri | - | - | 1 | 5 |
| | Nyeri ringan | 1 | 6,25 | 5 | 25 |
| | Nyeri sedang | 2 | 12,5 | 9 | 45 |
| | Nyeri berat | 1 | 6,25 | 5 | 25 |
| JUMLAH | | 16 | 100 | 20 | 100 |

c. STATUS PERNIKAHAN

| Skala Nyeri Status | Skala Nyeri | Club gym | | Mahasiswa | |
|-----------------------|--------------|-----------|------------|-----------|------------|
| | | Frekuensi | Prosentase | Frekuensi | Prosentase |
| Belum menikah | Tidak nyeri | 3 | 18,75 | 1 | 5 |
| | Nyeri ringan | 9 | 56,25 | 5 | 25 |
| | Nyeri sedang | 3 | 18,75 | 9 | 45 |
| | Nyeri berat | 1 | 6,25 | 5 | 25 |
| JUMLAH | | 16 | 100 | 20 | 100 |

d. DUKUNGAN SOSIAL DAN KELUARGA

| Skala Nyeri Dukungan | Skala Nyeri | Club gym | | Mahasiswa | |
|-------------------------|--------------|-----------|------------|-----------|------------|
| | | Frekuensi | Prosentase | Frekuensi | Prosentase |
| Ada | Tidak nyeri | 3 | 18,75 | 1 | 5 |
| | Nyeri ringan | 9 | 56,25 | 5 | 25 |
| | Nyeri sedang | 3 | 18,75 | 9 | 45 |
| | Nyeri berat | 1 | 6,25 | 5 | 25 |
| JUMLAH | | 16 | 100 | 20 | 100 |

e. PENGALAMAN MASA LALU PERNAH MENGALAM NYERI HAID

| Skala Nyeri Pengalaman | Skala Nyeri | Club gym | | Mahasiswa | |
|---------------------------|--------------|-----------|------------|-----------|------------|
| | | Frekuensi | prosentase | Frekuensi | Prosentase |
| Ada | Tidak nyeri | 1 | 6,25 | 1 | 5 |
| | Nyeri ringan | 9 | 56,25 | 5 | 25 |
| | Nyeri sedang | 3 | 18,75 | 9 | 45 |
| | Nyeri berat | 1 | 6,25 | 5 | 25 |
| Tidak | Tidak nyeri | 2 | 12,5 | - | - |
| JUMLAH | | 16 | 100 | 20 | 100 |

f. MENGIKUTI PROGRAM FITNES

| Skala Nyeri Program fitnes | Skala Nyeri | <i>Club gym</i> | | Mahasiswa | |
|----------------------------------|--------------|-----------------|------------|-----------|------------|
| | | Frekuensi | prosentase | Frekuensi | Prosentase |
| Iya | Tidak nyeri | 3 | 18,75 | - | - |
| | Nyeri ringan | 9 | 56,25 | - | - |
| | Nyeri sedang | 3 | 18,75 | - | - |
| | Nyeri berat | 1 | 6,25 | - | - |
| Tidak | Tidak nyeri | - | - | 1 | 5 |
| | Nyeri ringan | - | - | 5 | 25 |
| | Nyeri sedang | - | - | 9 | 45 |
| | Nyeri berat | - | - | 5 | 25 |
| JUMLAH | | 16 | 100 | 20 | 100 |

Lampiran 6

JADWAL KEGIATAN

| No | Jadwal | Desember | | | | Januari | | | | Februari | | | | Maret | | | | April | | | | Mei | | | | Juni | | | | Juli | | | | Agustus | | | |
|----|-------------------------------|----------|---|---|---|---------|---|---|---|----------|---|---|---|-------|---|---|---|-------|---|---|---|-----|---|---|---|------|---|---|---|------|---|---|---|---------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Persiapan penyusunan proposal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Pengurusan ijin | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Penyusunan proposal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Ujian proposal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Pengumpulan data | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Pengolahan hasil | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Penyusunan laporan | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Ujian KTI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Revisi dan penggandaan | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

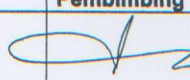
Lampiran 7

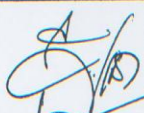

RINCIAN ANGGARAN PEMBIAYAAN

| | | |
|----|---------------------------------|------------------------|
| 1. | Penyusunan Proposal | |
| | a. Fotocopy Materi | Rp. 100.000,- |
| | b. Internet Dan Print | Rp. 100.000,- |
| | c. Transportasi | Rp. 50.000,- |
| | d. Penggandaan Proposal Dan Kti | Rp. 150.000,- |
| | e. Ujian Proposal | Rp. 400.000,- |
| | f. Ujian KTI | Rp. 500.000,- |
| 2. | Pengurusan Ijin Transportasi | Rp. 20.000,- |
| 3. | Pengambilan Data | |
| | a. Transportasi | Rp. 50.000,- |
| | b. Konsumsi | Rp. 100.000,- |
| | c. Bingkisan | Rp. 100.000,- |
| | JUMLAH | Rp. 1.570.000,- |

LEMBAR KONSULTASI


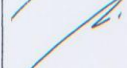








NAMA : Ratna Purwaningtyas
 NIM : 10621103
 JUDUL : Komparasi Nyeri Haid Pada Wanita *Club Gym* Dan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo
 PEMBIMBING : 1. Ns. Sugeng Mashudi, M.Kes

| Tanggal Konsul | Revisi | Tanda Tangan Pembimbing |
|----------------|---------------------|---|
| 30/12/11 | ke judul. perbaikan |  |
| 3/12/12 | Bab I. | X |
| 6/12/12 | GP. | X |
| 28/2 | Bab II | X |
| 11/3 | Bab II revisi | X |
| 14/3 | Bab II ✓ | X |
| 15/3 | Bab III | X |
| 18/3 | ke Bab II | X |
| | ke uji protal | X |
| 22/7 | Bab IV | X |
| 24/7 | ABSTRAK. ussur | X |

| TANGGAL | KONSUL | TTD |
|-----------|------------------------------------|---|
| 22-8-2013 | Acc Ujri KTI Acc Rendi KTI |  |
| 23-8-2013 | Acc Auri Ujri KTI Acc Rendi KTI |  |

LEMBAR KONSULTASI

NAMA : Ratna Purwaningtyas
 NIM : 10621103
 JUDUL : Komparasi Nyeri Haid Pada Wanita *Club Gym* Dan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo
 PEMBIMBING : 2. Ririn Ratnasari S,ST

| Tanggal Konsul | Revisi | Tanda Tangan Pembimbing |
|----------------|---|---|
| 3/12/2012 | judul ALE |  |
| 18/1/2013 | BAB I Justifikasi Manfaat Penulisan |  |
| 19/3/2013 | Konsistensi penulisan |  |
| | Penulisan, BAB II |  |
| | Revisi |  |
| 7/6/2013 | Revisi dan susun awal + akhir. |  |
| 11/6/2013 | ALE & Sist Ujian |  |
| 2/8/2013 | ALE ujian proposal |  |
| 4/8/2013 | ALE revisi ujian proposal, pengisian data |  |
| | ALE revisi |  |

| TANGGAL | KONSUL | TTD |
|---------|--|---|
| | Revisi bab IV & V Ngunun awal - Akhir Ace Ujau KTI |  |



FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

Izin : Kep. Men. Kes. RI.HK. 00.06.1.1.01922

Kep. Mendiknas RI No. 101 / D / 0 / 2006

Alamat : Jl. Budi Utomo No. 10 Telp. (0352) 487662, Fax. (0352) 461796 Ponorogo 63471

Website : www.unmuh-ponorogo.org

e-mail : akper-ponorogo@plasa.com

Nomor : 502 /VII-I/G.1/III/2013

Ponorogo, 15 Maret 2013

Lamp. : -

Hal : **Permohonan Ijin Penelitian Dan
Pengambilan Data Awal Penelitian**

Kepada :

Yth. **Kepala Bakesbang Polinmas**
Kabupaten Ponorogo

di-

PONOROGO

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Disampaikan dengan hormat bahwa sebagai rangkaian pelaksanaan Ujian Akhir Program (UAP) Pendidikan D-III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Tahun Ajaran 2012 / 2013, maka mahasiswa / mahasiswi diwajibkan untuk menyusun *Proposal Penelitian/Karya Tulis Ilmiah (penelitian/riset sederhana)* lingkup Kebidanan.

Untuk kegiatan dimaksud mengharap bantuan dan kerjasama Bapak / Ibu dapatnya memberikan informasi kepada mahasiswa / mahasiswi kami dalam mengadakan survey / kunjungan guna mencari data pada penyusunan *Proposal Penelitian/Karya Tulis Ilmiah*. Adapun nama mahasiswa / mahasiswi sebagai berikut :

| NAMA | NIM | LOKASI PENELITIAN | JUDUL PROPOSAL |
|----------------------------|----------|---|--|
| RATNA PURWANIN GTYAS | 10621103 | Wilayah kerja Fitnes Center "Tirto Joyo Gym" Unmuh | Komparasi nyeri haid wanita Club Gym dan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo. |

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya di sampaikan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.



Siti Munawaroh, S.Kep.Ns., M.Kep.
NIK. 19701004 199611 12



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
**BADAN KESATUAN BANGSA,
POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT**
Jl. Aloon-aloon Utara Nomor 6 Telepon (0352) 483852
PONOROGO

Kode Pos 63413

REKOMENDASI

Nomor : 072/298/405.19/2013

Berdasarkan surat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo tanggal 15 Maret 2013, nomor : 502/VII-1/G.1/III/2013, perihal permohonan izin penelitian dan pengambilan data awal penelitian.

Dengan ini Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat Kabupaten Ponorogo memberikan Rekomendasi kepada :

Nama Peneliti : **RATNA PURWANINGTYAS**
Mhs. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
Alamat : Dsn. Panggung Rt.016/RW.007 Dagangan Madiun
Thema / Acara Survey / Research : **"Komparasi Nyeri Haid Wanita Club Gym dan /PKL/ Pengumpulan data/Magang Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo".**
Daerah/ Tempat dilakukan PKN/ Survey/ Pengumpulan Data : 1. Wilayah Kerja Fitnes Center Tirto Joyo Gym Ponorogo;
2. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
Tujuan Penelitian : Karya Tulis Ilmiah
Tanggal dan atau Lamanya Penelitian : 3 (tiga) bulan sejak tanggal surat dikeluarkan.
Bidang Penelitian : Kesehatan
Status Peneliti : Mahasiswa
Nama Penanggungjawab / Koordinator Penelitian : Siti Munawaroh, S.Kep.Ns.M.Kep.
(Dekan Fak. Ilmu Kesehatan UNMUH Ponorogo)
Anggota Peneliti : ----
Nama Lembaga : Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut :

1. Dalam jangka waktu 1 X 24 jam setelah tiba ditempat yang dituju diwajibkan melaporkan kedatangannya kepada Camat setempat ;
2. Mentaati ketentuan- ketentuan yang berlaku dalam Daerah Hukum Pemerintah setempat ;
3. Menjaga tata tertib, keamanan, kesopanan dan kesusilaan serta menghindari pernyataan baik dengan lisan ataupun tulisan / lukisan yang dapat melukai / menyinggung perasaan atau menghina Agama, Bangsa dan Negara dari suatu golongan penduduk ;
4. Tidak diperkenankan menjalankan kegiatan-kegiatan diluar ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan seperti tersebut diatas ;
5. Setelah berakhirnya dilakukan Survey/ Research/ PKL diwajibkan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Pemerintah setempat mengenai selesainya pelaksanaan Survey / Research / PKL, sebelum meninggalkan daerah tempat Survey / Research / PKL ;
6. Dalam jangka waktu 1 (satu) bulan setelah selesai dilakukan Survey / Research / PKL diwajibkan memberikan laporan tentang pelaksanaan dan hasil-hasilnya kepada :
- Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat Kabupaten Ponorogo.
7. Surat Keterangan ini akan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata bahwa pemegang Surat Keterangan ini tidak memenuhi ketentuan-ketentuan sebagaimana tersebut diatas.

Demikian untuk menjadikan perhatian dan guna seperlunya.

Ponorogo, 20 Maret 2013

KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA,
POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT
KABUPATEN PONOROGO



Tembusan :
Yth. Dekan Fak. Ilmu Kesehatan
UNMUH Ponorogo.



**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

Izin : Kep. Men. Kes. RI. HK. 00.06.1.1.01922

Kep. Mendiknas RI No. 101 / D / 0 / 2006

Alamat : Jl. Budi Utomo No. 10 Telp. (0352) 487662, Fax. (0352) 461796 Ponorogo 63471

Website : www.unmuh-ponorogo.org e-mail : akper-ponorogo@plasa.com

Nomor : 1041/VII.I/N/VII/2013

Ponorogo, 17 Juli 2013

Lamp. :

Hal : Pemberian Ijin Penelitian

Kepada :

Yth. Sdri. **Ratna Purwaningtyas**

Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan

FIK Unmuh Ponorogo

di-

PONOROGO

Assalamu'alaikum, Wr.Wb.

Menindaklanjuti surat saudara, tanggal 10 Juli 2013, tentang permohonan ijin penelitian dan pengambilan data awal penelitian di Prodi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, dengan data sebagai berikut :

Nama : Ratna Purwaningtyas

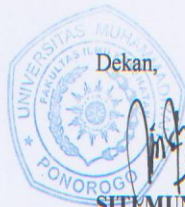
NIM : 10621103

Judul KTI : Kompres nyeri haid pada wanita club gym dan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Pada prinsipnya kami memberikan ijin dengan ketentuan-ketentuan yang berlaku dalam Institusi kami.

Demikian pemberian ijin ini, atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.



SITI MUNAWAROH, S.Kep.Ns., M.Kep

NIK. 19701004 199611 12

Ponorogo, 7 Juli 2013

Kepada :

Yth. Sdri. **Ratna Purwaningtyas**

Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan

FIK Unmuh Ponorogo

di

PONOROGO

Assalamualaikum Wr. Wb

Menindak lanjuti surat saudara, 2 juli tanggal 2013, tentang permohonan ijin penelitian dan pengambilan data awal penelitian di tempat kami fitnes center "Tirto Joyo Gym", dengan data sebagai berikut:

| | |
|-----------|---|
| Nama | : Ratna Purwaningtyas |
| NIM | : 10621103 |
| Jurusan | : Kebidanan |
| Fakultas | : Ilmu Kesehatan |
| Judul Kti | : Komparasi Nyeri Haid Pada Wanita Club Gym Dan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo. |

Dengan ini kami memberikan ijin penelitian dengan ketentuan yang telah disepakati.

Demikina pemberitahuan ijin ini atas perhatiannya kami sampaikan terimakasih

Wassalamualaikum wr, wb

Hormat Kami,



AGUNG PASETYO